

Консультация: «Движение — основа здоровья».



*Подготовила: Н.В. Часовских,
инструктор по физической культуре.*

Общеизвестно, что физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и важным средством укрепления и сохранения здоровья.

Достаточная физическая активность является важным средством профилактики ожирения, остеопороза, онкозаболеваний, заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, острых респираторных вирусных заболеваний, гриппа и других недугов.

Сколько же надо двигаться человеку, чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность своего организма?

По данным рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) нагрузка зависит от возраста человека. Так минимальная нагрузка должна быть:

- для детей и подростков:

-один час физической нагрузки ежедневно — от умеренной до высокой.

Кроме того, обязательно надо добавлять упражнения для поддержания гибкости и равновесия. Практически всем здоровым людям, не страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется любой по их выбору вид физической активности спорта.

Что такое физическая активность?

Физическая активность — это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях) включают физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.

Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя такие нормальные и простые действия, как ходьба пешком, езда на велосипеде, физический труд, плавание, ходьба на лыжах, пеший туризм, работа в саду, занятия спортом на досуге и танцы.

Какие виды физической активности наиболее полезны для здоровья?

Ошибаются люди, которые думают, что от регулярных занятий начнут уставать и состарятся раньше времени. На самом деле не тренироваться физически – все равно, что обкрадывать себя. Любая физическая активность, вовлекающая большие группы мышц, полезна для здоровья.

К ней относится ходьба, плавание, танцы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Основной принцип — регулярность занятий (не менее 5 раз в неделю, а лучше ежедневно). Важно, чтобы занятия приносили Вам удовольствие и были доступны при Вашем образе жизни. Ходите пешком на работу, поднимайтесь по лестнице вместо лифта, гуляйте с собакой, используйте часть обеденного времени, чтобы пройтись на свежем воздухе.

Регулярные занятия физкультурой помогут Вам находиться в лучшей физической форме, вести активный образ жизни, сохранять координацию движений, улучшить реакцию организма на стрессовые ситуации. В результате чего Вы станете более деятельными, почувствуете прилив сил, будете легче справляться с нервным напряжением и плохим настроением. У вас повысится работоспособность – сможете делать большую работу меньшими усилиями. Одним словом, биологически вы помолодеете, и впредь будете оставаться моложе своих нетренированных сверстников.

Самое трудное – сделать первый шаг (например, выйти из дома или сесть на велотренажер). Сделать тот же шаг в другой раз – еще одна большая трудность, которую надо преодолеть. Посвятите в свои планы друзей, коллег по работе и родных. Это поможет вам не отступать от своих намерений. Хорошо бы, чтобы кто – то тренировался с вами вместе. И веселее, и отменить запланированную тренировку будет уже не так – то просто. Не отменяйте намеченных тренировок. Никаких уважительных причин, кроме болезни или стихийного бедствия.

Поверьте в себя и все получится!